



# 令和4年11月予定献立表



★11月の給食目標★  
よくかんで食べよう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				主役の組織をつくる		主役の働きを整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂				
1(火)	中華丼(麦ご飯)	ひじき入りの揚げ餃子 春雨サラダ 中華丼の具 パインミルクかん	豚肉 鶏肉 えび うずら卵 ハム 大豆	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん チンゲンサイ にら	白菜 たけのこ きくらげ もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ パイン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	890	3.1	牛肉	オーストラリア	
2(水)	さんまご飯	みそドレッシング和え おでん みかん	さんま はんぺん さつま揚げ 大豆 竹輪 いわし団子 うずら卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし 生姜 みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	858	3.8	鶏肉	岩手県 千葉県	
3(水)	文化の日										豚肉	静岡県	
4(金)	オムライス(チキンライス)	オムライス用玉子焼き(ケチャップ) さつま芋サラダ あさりのチャウダー	鶏肉 卵 ハム ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン グリーンピース マッシュルーム	米 麦 さつま芋 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン バター 生クリーム マヨネーズ	893	3.0	牛肉	アメリカ ロシア	
7(月)	麦ご飯	にらまん もやしのナムル マーボー豆腐 りんご	豚肉 たら 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 にら	キャベツ 干し椎茸 もやし にんにく たけのこ 生姜 ねぎ りんご	米 麦 小麦粉 ごま油 ごま	サラダ油 ごま油 ごま	812	3.0	鶏肉	中国	
8(火)	麦ご飯	いかに南蛮漬け ごま和え 肉じゃが ヨーグルト	いか 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	898	3.1	牛肉	北海道	
9(水)	ハヤシライス(パセリライス)	ハヤシシチュー 花野菜サラダ マスカットゼリー	牛肉 大豆 スキムミルク	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ グリンピース コーン カリフラワー マッシュルーム にんにく 生姜 マスカットゼリー	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 マスカットゼリー	サラダ油	833	2.6	牛肉	千葉県 群馬県	
10(木)	しょうゆラーメン(中華麺)	春巻き 切干大根のスタミナサラダ しょうゆラーメンスープ 杏仁風ゼリー	豚肉 ひじき スキムミルク	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン ねぎ 切干大根 きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 みかん パイン	中華めん 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	830	2.4	牛肉	千葉県 茨城県		
11(金)	セルフおにぎり(ご飯)	さけの塩焼き のり こまつなマヨネーズ和え 根菜のごま汁 ミルクくすもち	さけ ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ きなこ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜 江戸菜	大根 コーン ねぎ ごぼう 干し椎茸	米 里芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	818	2.6	牛肉	千葉県 茨城県	
14(月)	『弁当の日』 中学生の目標は「自分で作る」です！										ねぎ	千葉県 茨城県	
15(火)	わかめご飯	さつま芋コロッケ(ソース) おかか和え 八宝みそ汁 アゼロラミルク	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 おから 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 ねぎ	米 麦 さつま芋 小麦粉 アゼロラゼリー	大豆油 サラダ油 バター ごま	888	3.6	牛肉	千葉県	
16(水)	ピビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 豆腐団子スープ 夢オレンジ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	もやし 切干大根 玉ねぎ えのき茸 エリンギ 干し椎茸 ねぎ 夢オレンジ	米 麦 白玉粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	808	2.6	牛肉	長野県 鳥取県	
17(木)	フレンチトースト(メープルシロップ)	ひじきのマリネ チキンピーンズシチュー	鶏肉 大豆 卵 ハム 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト ピーマン	きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖 メープルシロップ	サラダ油 バター	869	3.3	牛肉	千葉県 茨城県	
18(金)	ご飯	ほきのレモンソースかけ 磯香和え さつま汁 カフェオレゼリー	ほき 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 生姜 大根 ねぎ レモン	米 麦 さつま芋 小麦粉 砂糖	大豆油 生クリーム	829	2.4	牛肉	千葉県 高知県	
21(月)	ご飯	たらのみそマヨネーズ焼き 千草和え いも煮汁 ラフランスゼリー	たら みそ 油揚げ 牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ 生姜	米 里芋 砂糖 ラフランスゼリー	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	843	2.8	牛肉	千葉県 長野県	
22(火)	セルフハンバーガー(横割丸パン)	ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのカラフルサラダ きのこのクリームスープ	豚肉 牛肉 鶏肉 大豆 豆腐 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ たもぎ茸 しめじ マッシュルーム ミルメーク	パン 小麦粉 米粉 砂糖 ミルク	サラダ油 ごま 生クリーム	870	4.0	牛肉	千葉県 高知県	
23(水)	勤労感謝の日										りんご	青森県	
24(木)	1・2年生定期テスト・3年生実力テスト(テスト終了後、下校になります。給食はありません。)										市場での食料調達に納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。	りんご	青森県
25(金)	千産千消デー(旭中学校区統一献立)	米粉から揚げ 根菜サラダ 豚汁 ひとくち牛乳プリン	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	れんこん 大根 ごぼう ねぎ 枝豆 コーン にんにく 生姜	米 米粉 さつま芋 里芋 砂糖 プリン	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	908	3.0	牛肉	千葉県	
28(月)	カレーライス(タリッパイ)	鶏肉とときのコカレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	玉ねぎ えのき茸 エリンギ しめじ 福神漬 かつ 刀 アロエ みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 マーガリン	864	3.0	牛肉	千葉県	
29(火)	ご飯	さばのみそ煮 納豆和え だまこ汁 はやく	さば 納豆 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき茸 ねぎ 大根 しめじ 生姜 はやく	米 だまこもち 砂糖	サラダ油	877	2.8	牛肉	千葉県	
30(水)	小松菜チャーハン	レバーと里芋の甘辛和え 炒め野菜のみそスープ ヨーグルト	豚肉 卵 豚レバー 生揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 江戸菜 にら	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜	米 麦 里芋 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油	819	4.0	牛肉	千葉県	

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
\*1・2日：2年生は職場体験宿泊学習のため、給食はありません。

11月14日は「弁当の日」  
自分で弁当を作りましょう！

## 11月25日は「千産千消デー」



千葉県では、学校給食において地域でとれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を毎年設定しています。

「千産千消(地産地消)」とは、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取組です。旭中学校の給食でも、多くの地産産物が登場します。今年度も、旭中学校区(旭小・みぞら小・山梨小・吉岡小・旭中)での統一献立を実施します。

たくさん生産者のご協力で新鮮な食材を給食に取り入れることができました。感謝していただきますよう。

